

## Aspetti principali riassunti in breve

- Le raccomandazioni e le misure di precauzione si applicano sempre a tutta la famiglia, lo stato di immunizzazione deve essere aggiornato e completato in base alla destinazione e alle attività previste.
- Adottare misure di prevenzione contro la malaria e altre infezioni trasmesse dalle zanzare utilizzando repellenti, abiti e zanzariere trattate con insetticidi, farmaci per la profilassi della malaria se si visitano zone ad alto rischio.
- I bambini hanno bisogno di particolare attenzione, soprattutto per evitare incidenti (acquatici, stradali, animali, ecc.).
- Portare un kit di pronto soccorso per il trattamento di piccole ferite, punture di insetti, disidratazione, febbre (incluso un termometro).

Quando si viaggia con i bambini, tutte le raccomandazioni e le misure di precauzione valgono per tutta la famiglia. Bisogna prestare particolare attenzione ai rischi in prossimità o dentro l'acqua quando si gioca, in prossimità del traffico stradale e per i morsi degli animali. Gli incidenti sono possibili ovunque e possono accadere rapidamente!

### Viaggi in aereo

I bambini sani possono volare a partire da una settimana di età. In caso di malattie croniche è necessario consultare un pediatra. Per evitare dolori alle orecchie dovuti alle differenze di pressione durante il decollo e l'atterraggio, i neonati devono essere allattati al seno o con il biberon. I bambini più grandi possono masticare una gomma. Se necessario, utilizzare gocce nasali decongestionanti. Verificare in anticipo con la compagnia aerea le condizioni e le offerte per i bambini, soprattutto per i voli a lunga distanza. Portare nel bagaglio a mano i giocattoli preferiti, le bevande (da acquistare in aeroporto dopo i controlli di sicurezza) e gli snack!

### Protezione solare

Evitare l'esposizione diretta al sole quando possibile, soprattutto nelle ore di mezzogiorno. Gli abiti, soprattutto quelli a maglia stretta, offrono un'efficace protezione solare. Non dimenticare un cappellino da sole (a falde larghe) e gli occhiali da sole. Proteggere la pelle scoperta applicando regolarmente una crema solare con SPF 30 o superiore. Per i bambini di età inferiore a 1 anno, utilizzare prodotti di protezione solare con filtro fisico.

### Protezione dalle zanzare / Malaria

Evitare le punture di zanzara è fondamentale per prevenire la malaria e altre infezioni trasmesse dalle zanzare. Applicare repellenti sulle aree della pelle esposte (prodotti contenenti DEET, a partire dai 2 mesi di età) e trattare i vestiti con insetticida (tranne se il bambino mette i vestiti in bocca). Dormire sempre sotto una zanzariera. Parlare con il pediatra del bambino nel caso in cui sia previsto un viaggio in una zona endemica per la malaria. La prescrizione di farmaci per la profilassi della malaria in base al rischio è possibile a partire da un peso del corpo di 5 kg.

### Vaccinazioni

Tutte le vaccinazioni raccomandate devono essere effettuate secondo il calendario di immunizzazione svizzero, oltre a vaccinazioni aggiuntive secondo la destinazione. Esistono limiti di età per le vaccinazioni di viaggio, ad esempio la vaccinazione contro la febbre gialla a partire dai 9 mesi di età. La vaccinazione antirabbica è spesso raccomandata per i bambini, perché c'è un rischio maggiore di esposizione a morsi di animali che possono non essere riconosciuti e perché non è disponibile alcun trattamento.

### Diarrea e vomito

È essenziale un'igiene costante delle mani e degli alimenti. Se possibile, allattare al seno. La diarrea può causare rapidamente una minacciosa perdita di liquidi nei neonati e nei bambini piccoli. È quindi essenziale un'adeguata assunzione di liquidi. Offrire frequentemente piccole quantità di liquidi, portare con sé la soluzione reidratante orale (preparato in polvere) durante il viaggio. Rivolgersi a un medico in caso di grave perdita di liquidi.

### Febbre

Rivolgersi immediatamente a un medico in caso di febbre nei neonati e nei bambini che hanno visitato una zona endemica per la malaria o se il bambino è in condizioni di salute precarie. In caso di febbre senza esposizione alla malaria e in buone condizioni di salute, rivolgersi al medico se la febbre persiste per oltre 48 ore. Utilizzare paracetamolo per via orale per ridurre la febbre (20 mg/kg, massimo 4 volte al giorno). Evitare le supposte, perché con le temperature calde si sciolgono.